De klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht

Zomer 2018 / Jaargan 24 / nummer 56

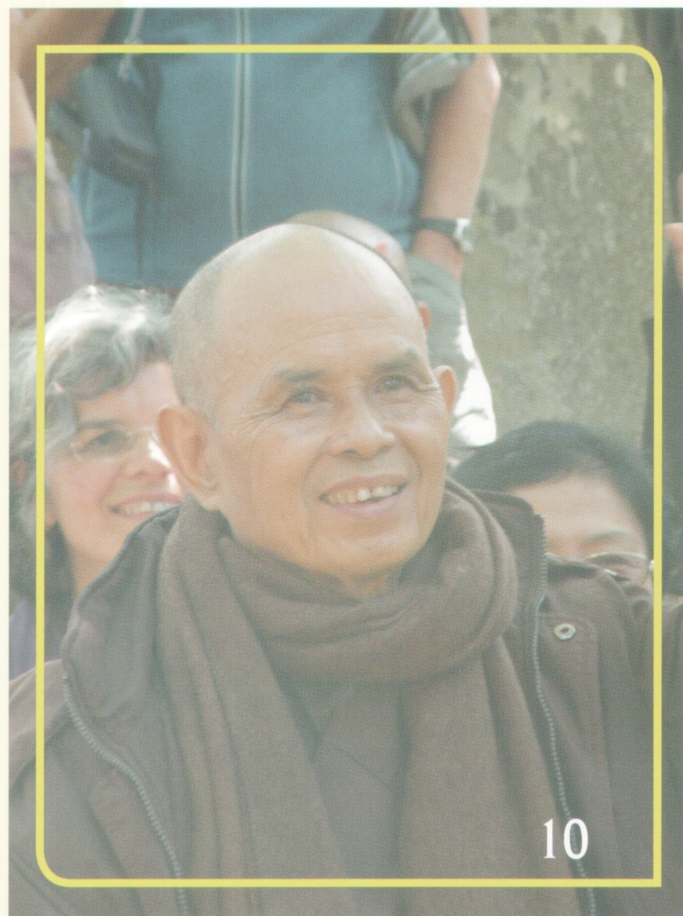
Thema:
De vier edele waarheden en juist zien

Dharmalezing
Vrij van ideeën

Uit de Sangha
Portret van de Haarlemse Sangha

Toegepast Boeddhisme
Spirituele vrienden

Leven in Aandacht



Dharmalezing: Vrij van ideeën



Uit het klooster
Ik zie, ik zie wat je niet ziet



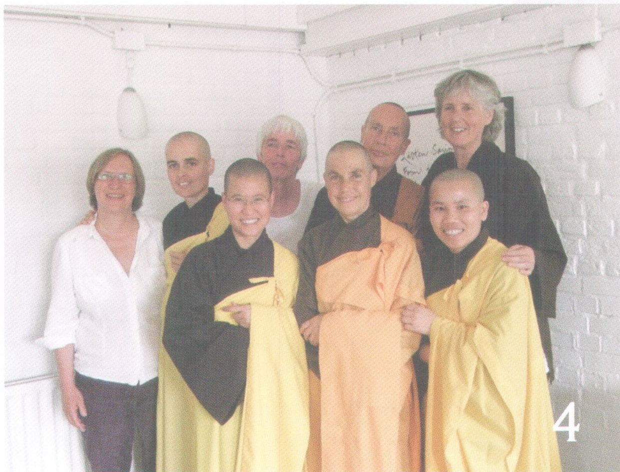
Beeld: Gré Hellingman

Lieve Vrienden


Beeld: Shelley Anderson

Vergankelijkheid is een basiskenmerk van het Boeddhisme. En dat geldt ook voor de Klankschaal. Vanaf dit nummer verschijnt ons blad in een nieuwe lay-out. Gemaakt door een bedrijf in Alkmaar, dat werkt met mensen, die niet makkelijk aan een betaalde baan kunnen komen.
De redactie zal haar werk met liefde voortzetten. Samen overleggen welk thema's voor de komende nummers te kiezen. Mensen benaderen, die daarover een mooi stuk kunnen schrijven, nog meer kopij verzamelen en zelf over onze beoefening schrijven. Foto's en illustraties zoeken, die passend zijn bij een artikel en als het nodig is, mensen herinneren aan de datum dat het klaar moet zijn. Kort gezegd: nog meer dan genoeg redactiewerk! Daarom zijn we op zoek naar versterking, voor zowel vaste redactieleden (we komen drie keer per jaar als redactie Sangha bij elkaar), als voor correspondenten en interviewers (mensen die regelmatig een stuk schrijven voor één van onze vaste rubrieken). Lees daar meer over op pagina 25.
Wij zijn dankbaar voor het vertrouwen, dat het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht de redactie al die jaren zelfstandig haar werk liet doen, bij het maken van dit mooie en nuttige (vinden wij) blad voor de achterban van de Sangha's in de traditie van Thich Nhat Hanh in Nederland en Vlaanderen, heeft gegeven.
We zijn benieuwd hoe onze lezers de nieuwe lay-out van de Klankschaal zullen waarderen. De inhoud blijft ongeveer dezelfde met stukken rond het gekozen thema, een Dharmalezing van onze lieve leraar Thây of één van de Dharmacharya's in onze traditie, stukken over de beoefening, en de Sangha's.
We beginnen dit keer met een portret van de Haarlemse Sangha. En we bedanken Tineke voor haar jaren lange inzet voor de kinderklank pagina.
Vergankelijkheid is onontkoombaar en nodig. Anders kan er geen verandering plaatsvinden: komt er geen lente na de winter en geen zomer na de lente – wat zou dat saai zijn!
Welkom bij de nieuwe Klankschaal! En misschien kom je ons versterken.

Francoise Pottier
True Abode of Peace





Verhandeling over het draaien van het wiel van de Dharma

Dhamma Cakka Pavattana Sutta

Dit is wat ik heb gehoord. De Alomgeëerde verbleef eens in de hertenkamp bij Isipatana, dicht bij Varanasi. De Alomgeëerde richtte zich bij deze gelegenheid tot de groep van vijf monniken met de woorden: 'Bhikshus, er zijn twee uitersten die een monnik dient te vermijden. Wat zijn deze twee uitersten?

Het eerste is de toewijding aan zinnelijke begeerte en het genot dat uit zinnelijke begeerte voortkomt. Een dergelijke toewijding is laag, prozaïsch, werelds, onwaardig en onheilzaam. Het tweede is toewijding aan wrede vormen van kastijding. Een dergelijke toewijding is pijnlijk, onwaardig en onheilzaam. Door geen van deze uitersten te volgen heeft de Tathagata de Middenweg verwezenlijkt die zien en begrijpen doet ontstaan. Dit zien en begrijpen liggen aan vrede, kennis, volledige ontwaking en nirvana ten grondslag.

Wat is de Middenweg, Bhikshu's, die de Tathagata heeft verwezenlijkt en die zien en begrijpen doet ontstaan, wanneer dat zien en begrijpen aan vrede, kennis, volledige ontwaking en nirvana ten grondslag liggen?

Het is het edele achtvoudig pad, dat uit juist zien, juist denken, juist spreken, juist handelen, juist levens¬onderhoud, juiste ijver, juiste oplettendheid en juiste concentratie bestaat. Dit is de Middenweg, Bhikshu's, die de Tathagata heeft verwezenlijkt en die zien en begrijpen doet ontstaan wanneer dat zien en begrijpen aan vrede, kennis, volledige ontwaking en nirvana ten grondslag liggen.

Hier, Bhikshu's, is de edele waarheid van het lijden. Geboorte is lijden. Ouderdom is lijden. Ziekte is lijden. Dood is lijden. Smart, verdriet, geestelijke angst en verwarring zijn lijden. In het gezelschap verkeren van degenen aan wie je een hekel hebt, is lijden. Van degenen van wie je houdt gescheiden zijn, is lijden. Niet hebben waarnaar je hevig verlangt, is lijden. Met andere woorden, de vijf skandha's opvatten alsof zij een zelf vormen, is lijden.

Hier, Bhikshu's, is de edele waarheid van de oorzaak van het lijden. Het is het verlangen opnieuw geboren te worden, verrukking over opnieuw geboren te zijn, toegevoegd aan de genoegens die in dit en dat worden gevonden. Er is de begeerte naar zinnelijke genoegens, naar worden, naar niet meer worden. Hier Bhikshu's, is de edele waarheid van de beëindiging van het lijden. Het is de geleidelijke verdwijning en beëindiging van begeerte zonder dat zij een spoor nalaat. Het is het opgeven, loslaten, vrij zijn en afschaffen van begeerte.

Hier Bhikshu's, is de edele waarheid van de beeindiging van het lijden. Het is de geleidelijke verdwijning en beeindiging van begeerte zonder dat zij een spoor nalaat. Het is het opgeven, loslaten, vrij zijn en afschaffen van begeerte.

Hier, Bhikshu's, is de edele waarheid van het pad dat naar het einde van het lijden voert. Het is het edele achtvoudig pad van juist zien, juist denken, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste ijver, juiste oplettendheid en juiste concentratie.

Monniken, toen ik mij van de edele waarheid van het lijden bewust werd, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.



Toen ik besefte dat de edele waarheid van het lijden begrepen dient te worden, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Toen ik besefte dat de edele waarheid van het lijden begrepen is, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Toen ik mij bewust werd van de edele waarheid van de oorzaken van het lijden, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Toen ik besefte dat de oorzaken van het lijden opgegeven dienen te worden, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Toen ik besefte dat de oorzaken van het lijden opgegeven zijn, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

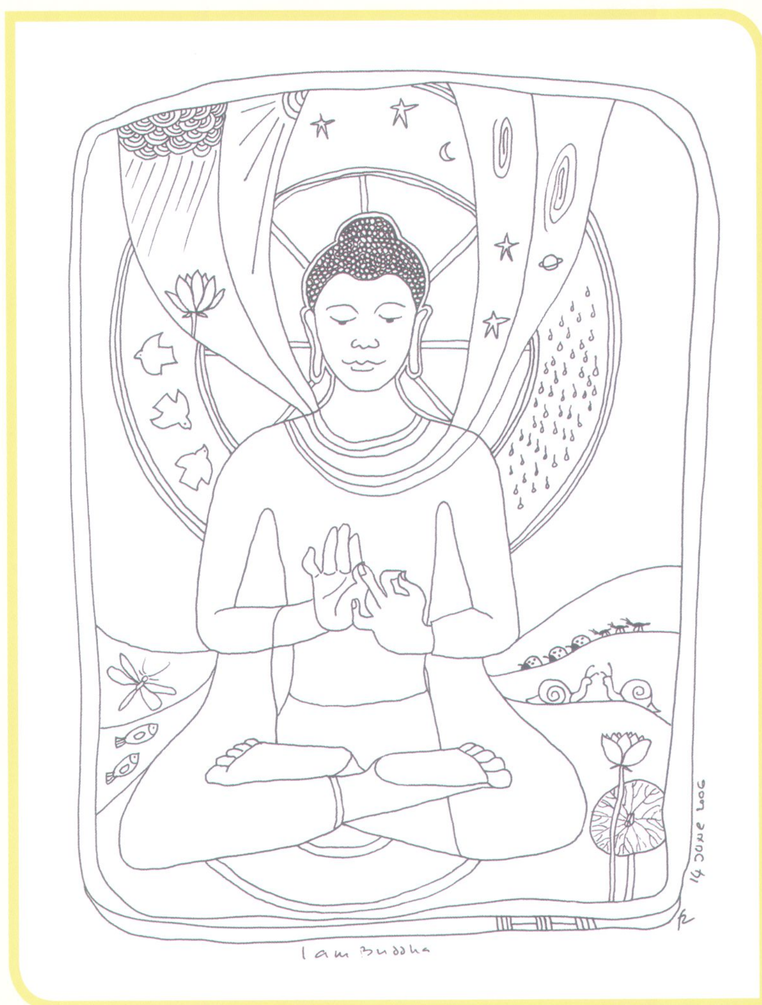
Toen ik mij van de edele waarheid van de beëindi¬ging van het lijden bewust werd, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Toen ik besefte dat de edele waarheid van de beëindiging van het lijden ervaren dient te worden, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Toen ik besefte dat de edele waarheid van de beëindiging van het lijden ervaren is, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Toen ik mij bewust werd van de edele waarheid van het pad dat naar het einde van het lijden voert, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Toen ik besefte dat het pad dat naar het einde van het lijden voert beoefend dient te worden, ontstond er in mij zicht, begrip,



Beeld: Françoise Pottier

inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Toen ik besefte dat het pad dat naar het einde van het lijden voert beoefend is, ontstond er in mij zicht, begrip, inzicht, wijsheid en licht met betrekking tot dingen die ik nog nooit had gehoord.

Zolang inzicht in en begrip van de vier edele waarheden in de drie stadia en twaalf aspecten ervan, gewoon zoals zij zijn, niet verwezenlijkt waren, kon ik niet zeggen dat er in de wereld met haar goden, mara's, brahma's, kluizenaars, brahmanen en mensen iemand de hoogste ontwaking had verwezenlijkt.

Monniken, zodra inzicht in en begrip van de vier edele waarheden in de drie stadia en twaalf aspecten ervan, gewoon zoals zij zijn, verwezenlijkt waren, kon ik zeggen dat er in de wereld met haar goden, mara's, brahma's, kluizenaars, brahmanen en mensen iemand de hoogste ontwaking had verwezenlijkt, dat er begrip en zicht zijn ontstaan, dat de bevrijding van mijn geest onwankelbaar is, dat dit mijn laatste geboorte is, dat er geen wording meer is.'

Toen de Alomgeeërde Heer had gesproken, waren de vijf monniken in hun hart verblijd. Toen de monnik Kondañña de vier edele waarheden had gehoord, ontstond in hem het zuivere oog dat de betekenis van de leringen ziet zonder hechting. Hij besefte dat alles wat van dien aard is dat het ontstaat, van dien aard is dat het ophoudt.

Toen her Dharma-wiel aldus door de Alomgeeërde in beweging was gezet, verkondigden de aardgoden: 'In de hertenkamp bij Isipatana, dicht bij Varanasi, is her hoogste Wiel van de Dharma in beweging gezet. Her kan nier worden teruggedraaid door kluizenaars, brahmanen, goden, mara's, brahma's, of wie dan ook in welke wereld dan ook.'

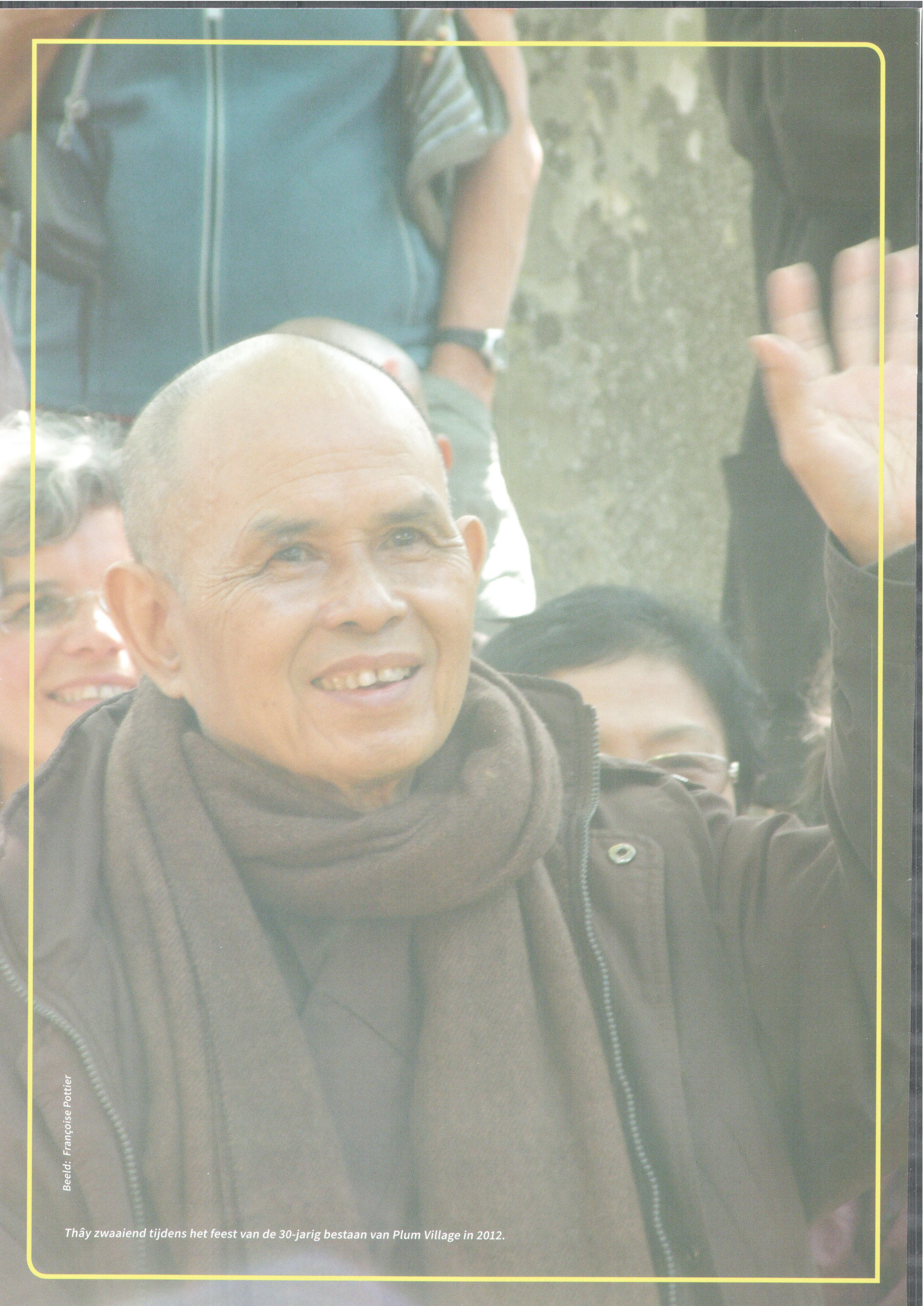
Toen de vier koningen de proclamatie van de aardgoden hoorden, verkondigden zij: 'In de hertenkamp bij Isipatana, dicht bij Varanasi, is het hoogste Wiel van de Dharma in beweging gezet. Het kan niet worden teruggedraaid door kluizenaars, brahmanen, goden, mara's, brahma's, of wie dan ook in welke wereld dan ook.'

Toen de goden van de drieëndertigste Hemel, de goden van het dodenrijk, de Tushita-goden, de goden die zich verheugen over de schepping, de goden die macht hebben doordat zij anderen in hun macht hebben, en de goden in het gezelschap van Brahma de proclamatie van de vier koningen hoorden, verkondigden zij: 'In het hertenkamp bij Isipatana, dicht bij Varanasi, is het hoogste Wiel van de Dharma in beweging gezet. Het kan niet worden teruggedraaid door kluizenaars, brahmanen, goden, mara's, brahma's, of wie dan ook in welke wereld dan ook.'

Op dat tijdstip, op dat moment, in een ogenblik tijds bereikte de proclamatie de wereld van Brahma, en de tienduizend wereldstelsels sidderden en sidderden nog eens. Een onmetelijke pracht werd over de hele wereld gezien, die de pracht van alle goden overtrof.

Bezield sprak de Alomgeeërde: 'Voorwaar, Kondañña heeft het begrepen. Voorwaar, Kondañña heeft het begrepen.' En zo kreeg Kondañña de naam Kondañña, 'Die Het Begrijpt'.

Samyutta Nikaya V.420



Beeld: Françoise Pottier

Thây zwaaiend tijdens het feest van de 30-jarig bestaan van Plum Village in 2012.

Vrij van ideeën

De diamantsoetra

Deze dharmalezing werd gehouden in de Ocean of Peace-meditatiezaal van het Deer Park Monastery op zondag 25 september 2011. In de lezing verkent Thây de vier ideeën waarin we vaak verstrikt raken, namelijk die van het zelf, het menszijn, de levende wezens en de levensduur. Aan de hand van de diamantsoetra legt Thây uit dat je deze vier ideeën moet loslaten als je niet wilt lijden.

Juist inzicht is het fundament van het Edele Achtvoudige Pad dat de Boeddha ons onderwees. Juist inzicht helpt je om op de goede manier te denken. Het helpt je om dingen op de goede manier te zeggen en op de goede manier te doen, zodat je geen lijden veroorzaakt en niet wanhoopt over jezelf of anderen. Als je mindfulness beoefent, zorg je voor gedachten die in lijn zijn met juist denken en die vol begrip en compassie zijn. Daarmee schep je geluk, en geen lijden. Door juist spreken te beoefenen, zeg je dingen die je helpen meer in de richting van begrip, compassie en non-discriminatie te bewegen. Door juist handelen te beoefenen, zullen je fysieke handelingen beschermen, bevrijden, helpen en redden. Dat is de reden dat de beoefening van mindfulness gebaseerd op juist inzicht je kan helpen om jezelf en de wereld beter te maken. En als je daarbij door een vriend of ondersteunende gemeenschap geholpen wordt, kun je er meteen mee beginnen.
Juist inzicht is iets waar je je best voor moet doen en wat je moet oefenen. Als je naar een dharmalezing luistert of een boek leest, krijg je wel wat gedachten over wat juist inzicht is, maar uiteindelijk is het iets om rechtstreeks te ervaren, niet via concepten of ideeën. Juist inzicht is het soort inzicht, het soort begrip dat het idee van zijn en niet-zijn kan overstijgen. Het is niet gemakkelijk te begrijpen.

"Juist inzicht helpt je om op de goede manier te denken"

Zodra we spreken over de geboorte van iets, de schepping van iets, raken we al verstrikt in het idee van zijn en niet-zijn. Geboren worden betekent dat je van het rijk van niet-zijn overgaat naar het rijk van zijn. En sterven betekent dat je van het rijk van zijn overgaat naar het rijk van niet-zijn. Van iemand word je plotseling niemand. Dat is hoe wij denken. Toch is dat is niet de juiste manier van denken.
Als je op die manier gevangen bent geraakt in het idee van zijn en niet-zijn, zit je ook vast aan het idee van geboorte en dood. Wanneer je de werkelijkheid echter ziet zoals die is, krijg je toegang tot de waarheid dat de werkelijkheid vrij is van het idee van geboorte en dood, zijn en niet-zijn.
Kun je spreken over de geboorte van een wolk? Volgens onze manier van denken betekent geboorte dat je van niets iets wordt. Maar als je heel goed kijkt, weet je dat de wolk niet uit het niets is ontstaan. De wolk is ontstaan uit het water in de oceaan, uit de warmte van de zon, en nog veel meer van dat soort dingen. Het is dus wel duidelijk dat onze wolk niet uit het rijk van niet-zijn is ontstaan.
Op het moment dat jij de wolk ziet, is dat een nieuwe verschijningsvorm. Voor die tijd was de wolk er in een andere vorm. En dus is de ware aard van de wolk de aard van geen geboorte. De wolk is nooit geboren. Hij is nooit uit het rijk van niet-zijn in het rijk van zijn gekomen.

"Dit is gewoon nog een wolk die jou komt voeden"

Als je naar de hemel kijkt en je lieve wolk niet meer ziet, denk je misschien dat je wolk gestorven is, dat hij van het rijk van zijn naar niet-zijn is overgegaan, Misschien moet je zelfs wel huilen. Maar feit is dat je wolk niet is gestorven. Het is onmogelijk voor een wolk om te sterven. Een wolk kan regen worden, of sneeuw, of ijs, maar het is onmogelijk voor een wolk om niets te worden. En dus is de ware aard van de wolk de aard van geen geboorte en geen dood. En hetzelfde geldt voor al het andere, inclusief wijzelf, inclusief onze grootvader, onze overgrootmoeder. Ze zijn niet overgegaan naar het rijk van niet-zijn. Als we heel goed kijken, kunnen we ze nog steeds heel dicht bij ons in de buurt zien, in hun nieuwe verschijningsvorm. [Thây schenkt een kop thee in.] Vol aandacht schenk ik mijn wolk in dit glas. Als jij een beoefenaar van mindfulness bent, kun je de wolk in de thee zien. Je wolk is niet gestorven; hij is de thee geworden. Deze thee is de voortzetting van de wolk. Als je aandachtig je thee drinkt, weet je dat je je wolk drinkt. Je hebt al een heleboel wolk in je. Dit is gewoon nog een wolk die jou komt voeden.

De ruimte in jezelf vergroten

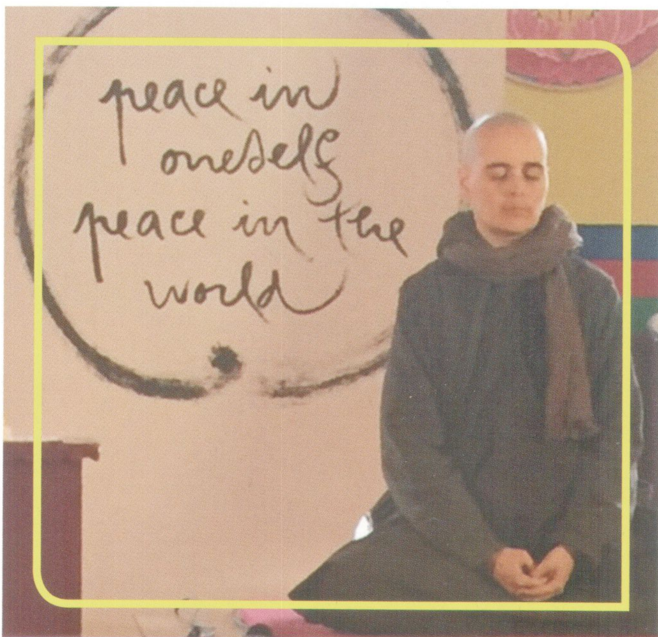
Impressie van een retraite, met broeders Phap Xa, Duc Pho en Bhadrawarman en zuster Sang Nghiém in Boosoord, Loenen.

Door Trudy van Harten, *Liefdevolle Steunpilaar van het Hart*

In een volgepakte auto rijden we (vier bezoekers van de Rotterdamse Sangha) naar Loenen. Ik ben negen jaar geleden een week in Plum Village geweest en vier jaar geleden een week in het EIAB. Maar een retraite in Nederland, onder begeleiding van Nederlandse monastics, dat heb ik nog niet meegemaakt. Ik heb er veel zin in.

"Er gebeurt veel met mij in dit weekend, te veel om het allemaal op te schrijven"

Het is even wennen, maar al snel geniet ik weer van de vertrouwde Plum Village dagindeling en beoefeningen: zitmeditatie, lichaamsoefeningen, heerlijk eten, zingen, loopmeditatie, werkmeditatie, lezingen, volledige ontspanning, Dharmadelen in je 'familie', De Aarde Aanraken, panel van beoefenaars, aannemen van de Vijf Aandachtsoefeningen, vragen en antwoorden, edele stilte … En dat alles in rust, met een langzaam tempo en vaak in stilte. Weldadig.
Er gebeurt veel met mij in dit weekend, te veel om het allemaal op te schrijven. Een paar momenten uit drie volle dagen, in willekeurige volgorde:



Beeld: Jan Veenendaal

Zuster Sang Nghiém.

Loopmeditatie

Bij de eerste loopmeditatie ben ik er nog niet helemaal bij. Mijn gedachten gaan alle kanten uit. Op de terugweg zie ik een paard, en ineens valt alles op zijn plek. Ik voel me verbonden met het paard, met de wandelende groep, met de bomen, met de natuur, met alles…
Tijdens de tweede loopmeditatie is het ijskoud. Rond het vriespunt, met een snijdende Oostenwind. Eerst denk ik: 'Ik lijk wel niet goed wijs om in die kou te lopen, en dan ook nog in dit langzame tempo!' Maar dan stel ik me open voor de kou en vind het zelfs fijn. Ik voel me levend en energiek. Kom maar op met die kou!

"Ik moet huilen en kan dat gewonde kleine meisje omarmen en aandacht geven."

Volledige ontspanning

Aan het einde van de eerste keer volledige ontspanning, begeleid door broeder Duc Pho, voel ik mijn hele lichaam, en ik voel ook hoe blij ik met mijn lichaam ben. Ineens dringt het tot mij door dat ik van mijn moeder eigenlijk geen lichaam mocht hebben, als kind en als puber. Dat was maar eng en gevaarlijk. Ik heb al veel gedaan in mijn leven om 'in mijn lijf te komen', en dat is ook heel goed gelukt. Maar nu voel ik voor het eerst tot in mijn botten hoe ik als kind heb afgeleerd om in mijn lichaam te wonen. Ik moet huilen en kan dat gewonde kleine meisje omarmen en aandacht geven.
De tweede keer volledige ontspanning wordt begeleid door broeder Bhadrawarman, een jonge monnik die uit Indonesië komt en nu in Plum Village woont. Aan het einde van de Volledige Ontspanning begint hij te zingen, het ene liedje na het andere. Nadat ik erin geslaagd ben om mijn oordelen opzij te zetten ('Hij kan helemaal niet zingen!' 'O nee, niet nog een liedje!') kan ik me er helemaal aan overgeven. Het ontroert me diep, want het klinkt als een kind dat een beetje voor zich uit zingt, of een moeder die haar kind in slaap zingt.

Lezingen

Tijdens de retraite zijn er drie mooie lezingen (twee van broeder Phap Xa, en één van zuster Sang Nghiém) over het thema van het weekend: 'Inzicht, bron van diep geluk.' Over inzicht blijft me



Broeders Phap Xa, Duc Pho en Bhadrawarman en zuster Sang Nghiém in Boosoord, Loenen.

vooral bij dat dit iets is wat je ziet, en niet iets wat je beredeneert: 'Inzicht is de vrucht van onze beoefening'. En over geluk vind ik de volgende zinnen prachtig: 'Dankbaarheid is een bron van geluk. Mijn geluk is ook het geluk van mijn geschenk als wij gelukkig zijn.'

"Ik ben onder de indruk van hun kwetsbare opstelling en hun kracht en humor."

Dharmadelen over de Vijf Aandachtsoefeningen

Bij het Dharmadelen gaat het onder andere over de Vijf Aandachtsoefeningen. Die heb ik vier jaar geleden aangenomen, maar ik heb er de laatste tijd erg weinig aandacht aan besteed. Op vrijdagavond is er een panel van vijf beoefenaars, die om de beurt iets vertellen over één Aandachtsoefening en hoe ze daarmee omgaan. Stuk voor stuk prachtige verhalen. Ik ben onder de indruk van hun kwetsbare opstelling en hun kracht en humor. Even speel ik met de gedachte om de Aandachtsoefeningen te vernieuwen, maar eigenlijk wil ik liever de ceremonie van het aannemen bijwonen zonder zelf in het midden te zitten. Dat blijkt een goede keus. Het is veel minder massaal dan in het EIAB, waardoor ik heel dicht bij de mensen in het midden kan zitten. Voor mij voelt het toch als een soort herkansing. Ik herinner me ineens dat ik vier jaar geleden al (net als nu) veel last had van mijn knieën. Elke aardeaanraking kostte me veel moeite, waardoor ik gedeelten van de ceremonie miste. Nu ben ik er met mijn volle aandacht bij en vind het heel mooi.



Vragen en antwoorden

Bij de Vragen en Antwoorden geniet ik van de rust en wijsheid van de monniken. Na een vraag wachten ze even, en dan neemt één van de vier het woord. Soms komt één van de anderen nog met een aanvulling. Als antwoord op een vraag over hoe je met boosheid van een ander omgaat, antwoordt Phap Xa dat het helpt als je veel ruimte in jezelf voelt. Als aanvulling daarop zegt Bhadrawarman dat hij soms niet weet dat hij geen ruimte in zichzelf heeft. Dit ken ik van mezelf maar al te goed. Een van de redenen waarom ik mediteer en meer in het hier-en-nu wil leven is dat ik dan beter kan voelen hoe het met die ruimte is gesteld, en die ruimte ook gemakkelijker kan vergroten.
Gedurende het hele weekend ervaar ik een zekere lichtheid, waar ik erg van houd. Er is gelukkig ook ruimte voor humor. Ik moet erg lachen als Frans het verkeer tegenhoudt als we een drukke weg oversteken tijdens de Loopmeditatie en een motoragent keurig voor hem stopt. Eén van de panelleden vertelt onder grote hilariteit dat een specht een gat maakte in zijn pas gebouwde tuinhuisje… en wat doe je dan als je het leven wil beschermen? Iemand stelt voor om broeder Bhadrawarman voortaan broeder Warme Man te noemen. Ook tijdens de 'afwasmeditatie' hebben we heel wat afgelachen.

Naar huis

Met een fijn gevoel reis ik weer naar huis. Ik voel me bevoorrecht dat mijn man en ik samen lid zijn van een sangha en ook samen deze retraite hebben gedaan. Thuis praten we er nog over na. We willen toch een paar dingen veranderen in onze beoefening: vaker mediteren, een paar keer in de week 's avonds in stilte eten, nog minder vlees eten en nog minder alcohol drinken, nog meer aandacht besteden aan liefdevol spreken en aandachtig luisteren, op zondagochtend de aandachtsoefeningen mediteren, in de sangha ook tijd inruimen voor de aandachtsoefeningen.
De volgende avond ga ik op bezoek bij een vriendin. Als ik haar huiskamer binnenkom zit haar man, zoals altijd, televisie te kijken. Als ik hem gedag zeg, kijkt hij me aan alsof hij me nog nooit heeft gezien en zegt: 'Wat is er met jóu gebeurd? Ik zie iets anders aan jou, je loopt anders, meer rechtop of zo.' En de ochtend erna zie ik een oud-collega, die vindt dat ik zo'n krachtige uitstraling heb. Wat zo'n korte retraite niet allemaal kan bewerkstelligen!

Spirituele vrienden



Beeld: Gré Hellingman